

夏天轉骨 忌用溫補中藥

最近有家長拿著坊間轉骨方單子詢問可不可以吃？檢視後發現多半為溫補藥，若體質偏熱，又吃溫補藥可能出現便秘、口乾舌燥、燥熱、失眠等問題，睡眠對小孩生長、長高非常重要，一旦睡眠受到干擾，生長就容易受到影響。要特別呼籲轉骨方不要隨便亂吃，要找合格的中醫師開立適合的中藥。

臺北市立聯合醫院區林森中醫院區中醫科主治醫師申一中表示，轉骨從字眼來看就是轉大人，從小孩子的身材變成大人的身材，但不是只強調身材要變高，還有身體的五臟六腑器官的強化。身體功能變得較好，體質會改變，例如現在有很多人具有過敏體質，比方說鼻子過敏等，像這樣體質的人如果在青春期時有辦法調理體質，過敏的問題就能獲得改善。

申一中說明，轉骨方服用年齡也需要注意，最好等男女第二性徵出現再使用，男生開始變聲、有喉結、會陰長毛，女生乳房開始發育、月經來、會陰長毛，此時年齡時機較為適合。

另外就季節特性而言，春生夏長秋收冬藏，夏天是成長的季節，所以也是適合轉骨的時機。但由於夏天較為炎熱，所以夏天不太適合使用溫補藥轉骨方。但是還是有其他適合的藥物或方式(例如針灸)來進行。

坊間轉骨方大同小異，但不見得適合所有小孩、青少年，轉骨方不是只針對長高，所用藥物以補脾、疏肝、補腎為主，改善重點在於調整腸胃功能與整體身體狀況。舉例來說，有的小孩有過敏問題、腸胃功能不好，或是女孩子月經周期不正常，就可以考慮以轉骨方進行改善，而長高只是其中一環。身體健康，身高發育自然也會比較理想。最好可以找自己信任的醫師作調理，確定你的孩子到底需要什麼以及適合孩子的體質才去吃。

小孩要長高，飲食、睡眠、運動都非常重要。

1. 若常吃、大量食用含糖飲料、澱粉類食物、高熱量食物，新鮮蔬果攝取不夠，容易因為營養不均衡，進而影響內分泌失去平衡影響發育。
2. 讓孩子養成早睡早起的習慣，配合生長激素分泌高峰的時間點，達到「一



暝大一寸」的效果。

3. 多做上下垂直的跳躍運動，例如跳繩、打籃球等，促進骨骼生長，進而長高。

青春期是兒童發育成大人的黃金時期，體質的差異就由此分道揚鑣，尤其是男女性徵也趨於明顯。天下父母心，望子成龍、望女成鳳，普遍應用藥膳食補幫助成長；卻忽略一般坊間轉骨湯之中藥材多為燥熱性質，往往可能因處方補得太過，而造成孩子燥熱適得其反。除此之外，提醒父母最好在給予轉骨湯之前，注意若有孩童食欲不振或脾胃氣虛，導致形體消瘦的情形，則應先從改善腸胃著手。同時夏天適合轉骨但因為天氣較為炎熱，所以會有不同適合的藥物或方式(例如針灸)來進行。因此在轉骨湯的應用上有很多不同的區別情形。

結合中醫養生概念讓孩子長得更好，無論是用藥時機，用藥內容，都需要經過專業中醫師診斷，才能更有保障。